#vidaactiva

Entre 9 y 13 años

TIPOS DE **ACTIVIDAD FÍSICA**

Existen diversos movimientos que sirven para desarrollar distintos aspectos físicos. Identifiquemos cuáles son y los beneficios de cada uno.

Fundación Arcor Argentina
Instituto Arcor Brasil
Fundación Arcor Chile

Programa Aprendiendo a disfrutar
Para crecer saludable

grupo Arcor

Los cuatro tipos principales de actividad física son: la actividad **cardiovascular,** las actividades para el **fortalecimiento** de los músculos, las actividades para mejorar la **flexibilidad** y las actividades de **coordinación** motriz.

TIPOS DE ACTIVIDAD FÍSICA

Con las **actividades cardiovasculares** se pone en funcionamiento la resistencia cardiorrespiratoria del cuerpo y la capacidad de realizar tareas que necesitan el movimiento de grandes grupos musculares por un período de tiempo prolongado. Este tipo de actividades ayudan a mantener un peso saludable y a reforzar el sistema inmunológico.

Las **actividades de fuerza y resistencia muscular** son las que fortalecen la capacidad del músculo y de los huesos para generar tensión y superar una fuerza contraria. Su

práctica ayuda a mantener un peso saludable, a mejorar la postura y a prevenir lesiones.

Otro tipo de actividad es la que trabaja la **flexibilidad,** ésta estimula la capacidad de las articulaciones para realizar movimientos con la mayor amplitud posible. Mejoran la postura, relajan y alivian tensiones musculares y ayudan a prevenir y tratar lesiones.

Por último, la **coordinación motriz** es la facultad de utilizar los sentidos, en especial la audición y la visión, junto con el movimiento de distintas partes del cuerpo para lograr movimientos con precisión y suavidad. Este tipo de actividades ayudan a prevenir caídas y accidentes y son importantes para el desarrollo físico y psíquico.

¡Beneficios de cada movimiento!

ALGUNOS EJEMPLOS

Cardiovascular: nadar, andar en bicicleta, remar, bailar o correr suave.

De fuerza: saltar, trepar, correr, lanzar una pelota, remar, rutinas de entrenamiento con pesas.

Flexibilidad: hacer artes marciales, yoga o pilates.

Coordinación motriz: danzar, nadar, jugar a la rayuela, hacer deportes donde se recoge y tira un objeto.

Entre 9 y 13 años

SUGERENCIA DIDÁCTICA

El educador reparte a cada alumno y alumna una hoja con una agenda semanal de actividades físicas y propone que la completen.

Cuando todos completaron su agenda de actividades físicas, el educador explica los distintos tipos de actividad física y los beneficios de cada una.

En pequeños grupos, los alumnos y alumnas intercambian sus agendas y reflexionan sobre el tipo y cantidad de actividades que realizan.

CONTENIDOS **RELACIONADOS**

Para profundizar sobre la importancia de tener una vida activa, te invitamos a ver la entrevista **"¿Qué pueden aportar los docentes en la escuela para estimular el movimiento?"** a cargo del profesor de Educación Física Raúl Gómez. Podés verla en nuestro canal de YouTube de forma libre y gratuita.

https://www.youtube.com/watch?v=FXNMmtdhqYY

Fundación Arcor Argentina
Instituto Arcor Brasil
Fundación Arcor Chile

Programa Aprendiendo a Disfrutar
Para crecer saludable

grupo Arcor